problema, tómelo con alimento antes de irse a dormir. Si aún le está causando un problema, hable con su proveedor de cuidado de salud.

puede empeorar su nâusea.

Si su suplemento de vitamina le está causando

meldiana Africa.

comidas. Si su estómago está demasiado lleno,

- pararse de la cama en la mañana.

  Tome su leche o jugo entre comidas en vez de con
- Sin embargo, si le caen bien y los puede mantener en el estómago, proceda a comerlos.

  Coma cereal seco o galletas saladas antes de

saladas, palomitas pretzels o papas fritas.

Trate de limitar alimentos con especies o grasosos.

rate comonaciones satadas y agrias como 10 pepinillos en vinagre o limonada con galletas

estómago vacío.

Trate combinaciones saladas y agrias como los

Loma 5 o 6 comidas pequenas al dia.

La náusea puede ser peor si tiene el

Actualmente su primera prioridad es permanecer hidratada y mantener alimento en su estómago. Trate las siguientes opciones:

## Coma los alimentos que le parecen buenos y que le van a caer bien

as nâuseas o "mareos" pueden ocurrir a cualquier hora del cambarazo. Si usted está vomitando varias veces en un día o por 24 horas sin mantener comida/líquido en su estómago, llame a su proveedor de cuidado de salud. Asegúrese de checar con su de salud. Asegúrese de checar con su troveedor de cuidado de salud antes de tomar cualquier medicina.

I ipos de Control de Váuseas

# Tips to control nausea

ausea or "morning sickness" can occur at any time of the day. Usually it will go away after the third month of pregnancy. If you're vomiting several times a day or go 24 hours without keeping anything down, call your health care provider. Be sure to check with your provider before you take any medicine.

# Eat the foods that sound good and that work for you

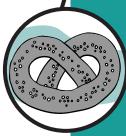
Right now your first priority is to stay hydrated and keep some food down. Try these tips:

► Eat 5 or 6 small meals a day. Nausea may be worse if you have an empty stomach.

Try salty and sour combinations like pickles or lemonade with crackers, popcorn, pretzels, or potato chips.

♣ Go easy with spicy or greasy foods. However, if they sound good and stay down, go ahead and eat them.

- **>** Eat dry cereal or crackers before you get out of bed.
- Drink your milk or juice between meals instead of with meals. If your stomach is too full, it may make your nausea worse.
- ▶ If your vitamin supplement is causing the problem, take it with food just before bedtime. If it's still causing a problem, check with your health care provider.



#### Trust your nose

Sometimes smells trigger nausea. Eliminate odors or take steps to decrease them.

• Open the windows to let in some fresh air.

➤ If the smell of cooking food upsets your stomach, use the exhaust fan over the stove. You can also ask for help fixing meals or serve cold foods.

#### Take care of your teeth

Some pregnant women find that brushing their teeth makes their nausea worse.

Try another brand of fluoride toothpaste for a different taste or less foam.

Brush your teeth at least twice a day.

Brush more often if you eat frequent meals.

After vomiting, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with 1/2 teaspoon of baking soda. This will decrease the acid left in your mouth and protect your teeth.

#### Take care of yourself

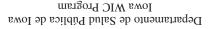
► Be patient. Your appetite will return and the nausea will get better.

Stay active. A short walk every day will boost your energy level.

Be creative. Eat the foods and fluids that help you manage the nausea. Then you'll be able to make food choices for a healthy baby and a healthy you.



IOWA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
IOWA WIC PROGRAM





ayuden a manejar su náusea. Después estará preparada para escoger comida para un bebé saludable. y usted también estará saludable.

ayudarâ su apetito y nivel de energia.

Sea creativa. Coma los alimentos y líquidos que

náusea se mejorará.

Sea activa. Una caminata corta cada día

Sea paciente. Su apetito regresará y la

#### **Sepin**

sus dientes.

agua mezclada con 1/2 cucharadita de carbonato. Esto disminuirá el ácido en su boca y protege

Cepille más a menudo si come comidas frecuentes.

Después de vomitar, enjuague su boca con l tasa de

menos espuma. Cepille sus dientes mínimo dos veces al día.

de fluorido con sabor diferente o con

Trate otra marca de pasta de dientes

su náusea.

A algunas mujeres embarazadas les afecta cepillarse los dientes porque empeora

#### Septimental Septiments of Sept

pedir ayuda para preparar las comidas o servir alimentos fríos.

su estómago, use el ventilador aspirador que está arriba de la estufa. Usted puede también

Si el olor de los alimentos que está cocinando trastorna

Abra las ventanas para dejar que entre aire fresco.

o trate de disminuirlos.

Algunas veces los olores causan náusea. Elimine los olores

### Confie en su percepción de olores